



7[^] EDIZIONE

"MARAFRAUS 2026"

GUASILA DOMENICA 25 OTTOBRE
IMPIANTI SPORTIVI LARGO PADRE MIRTO ORE 8.30
PARTENZA GARE ORE 9.30

L'A.S.D. A.M.P.A. Training, con il patrocinio del comune di Guasila e con l'approvazione della F.I.D.A.L. Sardegna, organizza la settima edizione della **"MARAFRAUS 2026"**, manifestazione podistica competitiva , di camminata ludico motoria e di corsa promozionale giovanile.

Alla corsa competitiva possono partecipare tutti gli atleti di tutte le categorie regolarmente tesserati alla F.I.D.A.L per il 2026, i tesserati agli enti di promozione sportiva riconosciuti dal C.O.N.I e in convenzione con la F.I.D.A.L e i tesserati "Runcard" in regola con l'anno corrente. Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara.

PROGRAMMA TECNICO		
Ritrovo giuria e concorrenti	ore 8.30	
CORSA PROMOZIONALE GIOVANILE SCOLASTICA		
BABY SPRINT	ore 9.30	50 mt
1^-2^ primaria	A seguire	100 mt
3^-4^ primaria		100 mt
5^ primaria e 1^ secondaria		200 mt
2^ e 3^ secondaria		200 mt
Premiazioni e Scuole		
GARE FIDAL		
ESORDIENTI 4		100 mt
ESORDIENTI 6		200 mt
ESORDIENTI 8		300 mt
ESORDIENTI 10		400 mt
RAGAZZI/E		800 mt
CADETTI/E		1000 mt
ALLIEVI/E		1500 mt
GARA COMPETITIVA J/P/SM/F		7600 mt
CAMMINATA LUDICO MOTORIA		2900 mt
PREMIAZIONI	A seguire	
BUFFET POST GARA	A seguire	

La corsa competitiva e la ludico motoria si svolgeranno su un circuito cittadino misto tra asfalto, pista e un breve tratto in sterrato di 2300 mt adiacente al campo sportivo, da percorrere 3 volte, per un totale di **7,6 km** circa, con partenza dalla pista dell'impianto sportivo comunale sito nel largo padre Mirto.

La camminata ludico motoria avrà luogo allo stesso orario della competitiva e il suo percorso misurerà **2,9 km** con un giro del percorso.

Le gare delle categorie giovanili si svolgeranno tutte all'interno della pista d'atletica fino alla categoria allievi/e.

Sarà previsto per gli interessati un servizio docce al termine delle gare e un servizio colazioni e bar che sarà attivo all'interno del campo di largo padre Mirto.

La corsa promozionale Giovanile prevederà la partecipazione di tutti gli alunni di ogni ordine e grado dell'Istituto Comprensivo Statale "Gaetano Cima" del plesso di Guasila e darà diritto, ai partecipanti della Scuola Secondaria di primo grado e delle classi 4^e e 5^a primaria che si classificheranno, alla convocazione per gli incontri di atletica leggera previsti dal M.I.U.R. in occasione dei giochi della gioventù 2026/27.

Al termine delle gare e prima delle premiazioni, si assisterà alla lettura, da parte degli studenti, di alcuni passi tratti dalle principali opere dell'antropologo Giulio Angioni, guidati dai docenti della scuola secondaria di primo grado dell'IC Gaetano Cima di Guasila.

ISCRIZIONI E ADESIONI

La quota di iscrizione per le categorie Junior, Promesse, Senior maschili e femminili è di **18 Euro** per adulti per corsa competitiva e **12 Euro** per la camminata, per il settore giovanile la quota è quella della Federazione, i quali si dovranno corrispondere preferibilmente mediante **bonifico intestato a Asd Ampa Training Iban IT23C0101585980000070674336** indicando come causale "iscrizione 7^a edizione Marafrus 2026 e nome dell'atleta o nome società se eseguito in via cumulativa e solo **eccezionalmente in contanti in loco** all'atto del ritiro del pettorale.

L'iscrizione dei **tesserati fidal** avverrà mediante conferma nell'apposita sezione "Servizi Online **entro e non oltre le ore 24.00 di mercoledì 21 Ottobre 2026**, mentre, per l'iscrizione dei tesserati degli **EPS o RUN CARD**, sarà necessario inviare la propria iscrizione (sempre con la stessa scadenza) tramite mail all'indirizzo **ampatraining@gmail.com** assieme alla copia del **certificato medico** di idoneità all'attività agonistica per Atletica Leggera e copia della propria **tessera EPS o**

RUNCARD in corso di validità per l'anno 2026.

L'iscrizione alla non competitiva e quella relativa ai bambini e ragazzi non tesserati che volessero partecipare alla corsa promozionale scolastica potrà essere effettuata mediante la compilazione del modulo mediante il link:

<https://forms.gle/SEKNEKkxi8PnXAqCA>.

Gli accompagnatori e gli esterni che volessero godere del **ristoro post gara** potranno acquistare il ticket sul posto e prenotare all'indirizzo mail ampatraining@gmail.com al costo di **6 Euro**. In tutti i casi le adesioni per il consumo del pasto dovranno essere comunicate entro e non oltre le ore 24.00 di mercoledì 21 Ottobre 2026.

La quota di partecipazione comprende Tassa Federale, assicurazione RCT, medaglia ricordo, assistenza medica, maglia gara tecnica della manifestazione per competitiva e ludico motoria, premi, ristori durante la gara e buffet finale (dagli esordienti fino alla categoria allievi non è prevista maglia tecnica e ristoro post gara, per il quale dovranno, se intendono partecipare, versare il contributo di 6 euro previsto).

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre e le prime tre assolute e i primi tre e le prime tre delle categorie :

Esordienti 4/6/8/10, Ragazzi/e; Cadetti/e; Allievi/e; Junior Promesse e Senior m/f 23/34 F/M (classifica unica); Senior Master F/M categorie 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80 e oltre) con coppe e medaglie e premi in natura, esclusi coloro che son rientrati nei primi tre assoluti/e.

Verranno inoltre premiati i primi e le prime tre della camminata ludico motoria e i primi e le prime tre di tutte le categorie dei bambini e i ragazzi che parteciperanno alla Corsa promozionale scolastica.

Sarà infine prevista una medaglia di partecipazione all'evento per tutti i partecipanti.

DIRITTI D'IMMAGINE.

Gli atleti partecipanti alla 7^a edizione della "Marafraus" all'atto dell'iscrizione, autorizzano espressamente l'Organizzazione, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento che lo ritraggono durante la propria partecipazione all'evento.

RESPONSABILITÀ E PRIVACY.

Con l'iscrizione alla "**Marafraus 2026**" il partecipante dichiara di conoscere nell'interezza e di accettare il presente regolamento e di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Gli atleti partecipanti dovranno rispettare le norme del Codice della Strada. Inoltre il soggetto dichiara di non essere a conoscenza di alcuna condizione medica pregressa o di lesioni che possano porlo a rischio nel corso dell'evento.

Ai sensi dell'articolo 13 del D.L.vo 30 giugno 2003, n.196 si informa: a) che i dati contenuti nella scheda di iscrizione sono richiesti per l'iscrizione, per preparare l'elenco dei partecipanti, l'archivio storico, per espletare i servizi dichiarati nel regolamento e per l'invio di materiale informativo della "Marafraus" o dei suoi partner; b) che le conseguenze del mancato conferimento dei dati o delle informazioni di cui sopra consistono nella non ammissione alla manifestazione; c) che i diritti dell'interessato in relazione al trattamento di dati personali sono elencati all'articolo 7 del citato D.L.vo n. 196/03. In qualsiasi momento l'interessato potrà consultare, modificare, cancellare gratuitamente i propri dati scrivendo a ampatraining@gmail.com o chiamando il **3493279051 (Fabrizio)** o il **3473039300 (Gisella)**

CONTROLLO SCARPE GARA – RT5.

Nel corso della manifestazione verranno effettuati dei controlli a campione sulle scarpe utilizzate nelle gare riservate alle categorie Allievi, Junior, Promesse e Senior. I requisiti delle scarpe utilizzate in gara devono corrispondere a quanto previsto dall'Athletics Shoes Regulation di World Athletics e presenti nella lista visualizzabile al seguente link: <https://certcheck.worldathletics.org/>. Se la scarpa non risulterà

presente nella suddetta lista WA si procederà con la squalifica dell'atleta nella gara in cui sono state utilizzate.

VARIE.

Per tutto quanto non previsto nel presente regolamento si rimanda ai regolamenti specifici e alle leggi vigenti in materia. L'organizzazione si riserva di variare in qualunque momento ogni clausola del presente Regolamento per motivi di forza maggiore.

Guasila, li 27/09/2026

La Rappresentante Legale
Margherita Medas